ROULÉS CROQUANTS DE POISSON ET LAITUE AVEC SAUCE AUX ANANAS

Ingrédients:

4 filets d'aiglefin panés ou en pâte haut de gamme de Janes

1 tasse (250 mL) d'ananas ou de mangue frais finement hachés

1/4 tasse (50 mL) de poivron rouge et la même quantité d'oignon rouge, les deux finement hachés

2 c. à soupe (30 mL) de feuilles de coriandre finement hachées

1 piment jalapeño, épépiné et coupé en dés (facultatif)

1 c. à soupe (15 mL) de miel et la même quantité d'huile de canola et de jus de citron vert

1 c. à thé (5 mL) de zeste de citron vert râpé finement

Une pincée de sel et de poivre

Grandes feuilles de laitue comme la laitue Boston ou la salade verte

Préparation

Préparer le poisson selon le mode d'emploi sur l'emballage. Bien mélanger l'ananas, le poivron rouge, l'oignon rouge, la coriandre, le piment jalapeno (si vous en utilisez), le miel, l'huile, le jus de citron vert, le zeste de citron vert, le sel et le poivre.

Couper le poisson en gros morceaux. Déposer les feuilles de laitue sur un plat et le poisson et la sauce dans des bols séparés afin que chacun puisse préparer son propre roulé à table.



Temps de préparation

15 minutes

Temps de cuisson

20 minutes

Donne 4 portions



Valeur nutritive
pour environ 1 filet (110 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 11 g	17 %
saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
polyinsaturés 3 g	
oméga-6 2 g	
oméga-3 0,8 g	
monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 30 mg	
Sodium 350 mg	15 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 4 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %